

开学复工焦虑多,心理隐忧如何破

人民日报海外版记者 王美华

经过一个长假,中小学和高校近日陆续开学,上班族已返岗复工。重回学习或工作轨道,许多人容易产生焦虑、紧张等情绪。如何更好适应开工、开学节奏?怎样保持身心健康?在国家卫生健康委近日举行的新闻发布会上,多位心理健康与精神卫生领域专家对此进行了解读。

儿童青少年 接纳情绪,科学引导

春节假期结束,学生群体面临开学适应问题。首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华指出,假期与校园生活的节奏差异易导致学生出现“收心难”、焦虑、社交压力等问题,建议家长和学校引导孩子接纳自己的情绪变化,通过适当运动、放松训练等方式减压和调整情绪。同时,提前调整作息,按照学校的作息安排,避免熬夜,逐步适应新的生活节奏。此外,制订合理的学习计划,主动参与社交活动,都是缓解开学焦虑的有效方法。

近年来,一些医院陆续开设“学习困难门诊”“拒绝上学门诊”等类似专科。到底什么样的“学习困难”需要到这类门诊去就诊?

“学习困难与厌学门诊、拒学门诊的开设体现了医学界对儿童青少年成长困境的一个回应。”中南大学湘雅二医院主任医师吴仁容介绍,通过“学习困难”或“拒绝上学”等通俗化的名称,可以让家长更积极和更有针对性地带孩子就诊。学习困难和厌学拒学门诊整合了儿童精神科、心理学、教育学等多个学科领域的专业资源,能够帮助家长和孩子找出问题的根源,并提供针对性的治疗和干预。

吴仁容介绍,儿童青少年的学习困难和厌学拒学可能与发展性问题有关,也可能是精神心理问题。发展性问题,包括青春前期情绪波动、短期学习动力不足导致的学习困难,很多时候可以通过优化家庭氛围、改善学习环境等

方式得到缓解,建议家长用轻松的对话代替督促、唠叨、埋怨,营造宽松、包容的家庭氛围,与孩子共同商定学习计划,激发孩子内在的学习动力,同时要合理安排业余时间。

“还有一类是精神心理问题导致的,包括注意缺陷多动障碍或情绪障碍等引起的学习困难。”吴仁容提示,如果孩子在校长时期内表现为学习困难、旷课逃学,甚至因此休学的,应引起足够重视,及时就医,由专业医师评估是否存在潜在的精神心理问题。

吴仁容强调,要理性看待孩子“学习困难”问题,既要警惕潜在的精神心理健康问题,也不应将儿童青少年的发展性问题过度医学化。

如果孩子出现心理问题,该如何寻求帮助?崔永华介绍,学校心理咨询室、校外专业心理咨询机构以及全国统一心理援助热线“12356”都是青少年可以寻求帮助的渠道。对于较为严重的心理问题,建议寻求专业人员的帮助。同时,家庭和社会的情感支持也是青少年心理健康的重要保障。

成年人 松弛精神,减少内耗

春节刚过,许多人仍沉浸在假期的氛围中,一些人感到身心疲惫,提不起精神,出现睡眠障碍等问题。如何做好长假后的自我调节?

对此,上海市精神卫生中心主任医师乔颖给出3个建议:调整作息,保证充足的睡眠,每晚睡眠尽可能保持在7—8个小时;注意饮食,节后给胃肠减压,三餐定时进餐,荤素搭配,营养均衡,并保持充足的水分摄入,同时加入运动,如快走、骑单车、跑步、跳绳、跳绳等;合理安排工作计划,根据任务的重要性和紧急程度列清单,每完成一项工作就给予自己鼓励和犒赏。

在情绪和压力管理方面,乔颖建议,要学会识别自己的情绪,不要试图控制情绪,

而是去体验它,通过问自己“我怎么了?”“我为什么要发火?”“我的需求到底是什么?”等问题,转换思维模式;同时,做一些放松性训练,如呼吸训练,可以帮助缓解紧张情绪;最后,要找到适合自己的方式来表达情绪,比如绘画就是一个很好的方式,通过色彩、笔触和线条来表达内在的情绪。

近来,网上有很多心理测评量表较为流行,如何理性看待测评结果?

乔颖介绍,网上的心理测评工具绝大部分是“自评”工具,如性格测评、焦虑抑郁情绪测评等,要理性对待,科学甄别。如果发现自己在某些心理问题倾向,应及时寻求专业机构的支持和帮助。

乔颖提醒,网上的心理测评量表存在一定局限性,通常只有有限的提示语,缺乏科学性和个性化指导,被测者可能会误解题目或者不能完全理解题目,导致测量结果不准确。此外,网上心理测评量表一般只能从一个或某几个特定维度进行片面化评估,参考价值有限。部分量表存在娱乐化、商业化倾向,并非采用科学方法制定。

针对当前社会上流行的心理健康相关热词,如“松弛感”“精神内耗”等,北京大学第六医院主任医师黄薛冰表示,这些网络热词的出现反映了全社会对心理健康的关注,也体现出心理健康知识的普及。她提醒,焦虑抑郁情绪有精神上的表现,如担心、紧张、过度悲观等,也有躯体上的表现,如没有原因的心慌、胸闷、气短、食欲差等,后者往往难以识别。当出现不明原因的躯体不适症状时,建议首先到医院进行躯体检查,排除器质性疾病后,可以考虑是否和精神因素有关,经过系统、针对性治疗,大部分症状可以消除。

老年人 情感链接,避免孤立

春节期间,子女、亲友像燕子归巢一样

从四面八方聚到老人身边;春节过后,他们又像燕子一样纷纷从老人身边飞走。喜庆、热闹、团圆、宽松的家庭氛围骤然消失,一些老年人在情绪和心理上一时难以适应这种反差,容易出现了心情低落、情绪抑郁、疲惫无力、食欲不振、失眠、烦躁等症状。

“人进入老年期以后,身体机能会逐渐减退,认知功能下降,心理适应能力减弱。另一方面,进入老年期以后,社会角色发生变化,家庭结构也会有一些改变,包括罹患各种躯体疾病等,都会导致老年群体容易出现悲伤、孤独、失落、无价值感等,严重的会引发焦虑、抑郁、失眠等常见的精神心理问题。”首都医科大学附属北京安定医院主任医师张庆娥表示,对老年人的心理支持要综合考虑老年人的心理、生理、社会需求,重在预防。

研究发现,许多慢性躯体疾病和精神心理健康密切相关。慢性躯体疾病患者罹患焦虑、抑郁的风险相比健康人显著增加。反之,焦虑、抑郁、失眠同样会影响慢性病预后。张庆娥建议,老年人要理解并接受自身衰老的过程,积极接受环境、社会角色的转变。同时,也要关注自身的需求和感受,做好个人健康管理,关注自己的身心健康。

对于子女和家属来说,张庆娥建议,要关心关爱老年人,有意识地与老年人建立情感联系。比如,定期电话、视频,最好常常看望老人,增加见面的频率和交流时间,让他们感受到“被需要”。

此外,张庆娥还建议,老年朋友可以多参加社交活动,扩展社交圈,避免社交孤立,保持思维活跃度,增加自我认同感。比如,积极参与村委会、社区组织的健康科普讲座、兴趣小组、合唱团等。同时,可以培养广泛的兴趣爱好,积极发挥自己的“余热”。

新型凝胶可修复缺血性脑卒中损伤

据科技日报讯(记者 王怡)近日,记者从北京航空航天大学获悉,该校生物与医学工程学院教授李晓光团队创新性地揭示了碱性成纤维细胞生长因子(bFGF)-壳聚糖凝胶可填充脑卒中腔,促进脑卒中腔内产生新的神经元和血管。相关研究成果近日刊登在国际学术期刊《生物活性材料》上。

缺血性脑卒中是一种脑部血液循环障碍,可导致局部脑组织坏死或软化,并在大脑病灶处形成空腔,即脑卒中腔。它会引发神经元大量丢失,导致不可逆的神经功能障碍。如何让脑卒中腔内的神经元再生是神经科学领域的重大医学难题。李晓光介绍:“我们将bFGF加载到壳聚糖凝胶上,发现bFGF-壳聚糖凝胶可诱导大鼠内源性神经干细胞增殖并迁移至脑卒中腔,分化为成熟的神经元,最终改善大鼠的感觉运动功能。”

研究人员将bFGF-壳聚糖凝胶注入大鼠脑卒中腔内,其促进了脑卒中腔内血管内皮细胞增殖,新生血管形成功能性血管网络,最终导致脑卒中腔内脑血流的恢复。同时,该凝胶可促进脑室下区神经干/祖细胞的活化,并使其迁移至脑卒中腔,分化为具有不同类型和脑皮层特异性的成熟神经元。这些新生神经元与脑组织形成了功能性的神经环路。

乍暖还寒“雨水”来 调脾疏肝御寒湿



据新华社电(记者 田晓航)近日迎来春季的第二个节气“雨水”,这标志着气温回升、冰雪消融、降水增多。中医专家提醒,这一时期天气乍暖还寒,气候特点以“寒湿”为主,对人体健康尤其是消化功能影响明显。人们宜通过饮食调脾、起居护阳、运动疏肝抵御寒湿邪气,预防季节性疾病。

中国中医科学院西苑医院综合内科副主任医师张艳虹介绍,中医认为,寒湿之气易困脾脏,导致人体脾胃运化功能减弱,出现食欲不振、腹胀、腹泻等症状;且春主肝气,肝气过旺易克脾土,进一步加重消化系统负担。因此,雨水

时节多见“风寒湿邪外套”导致的感冒、咳嗽、鼻炎等外感病;“寒湿滞留关节”易致关节炎疾病复发;肝气若疏泄失常易致郁结,可表现为情绪波动、抑郁、烦躁甚至失眠。

“雨水节气是春季阳气升发的关键期。”张艳虹说,饮食注意“少酸宜甘、健脾祛湿”,宜多吃山药、红枣、蜂蜜等甘味食物,少吃山楂等酸味食物以免助肝克脾,尽量避免进食生冷、油腻、辛辣食物或羊肉等过于温补的食物以防加重湿邪。

起居则要注意“春捂护阳,避湿防寒”。张艳虹提示,穿衣宜“上薄下厚”,保护头部、颈项、

腰腹和下肢,避免寒从脚起;坚持早睡早起,避免熬夜耗伤肝血;保持居室干燥通风,避免湿气滞留。此外,运动宜以“微汗”为度,避免剧烈运动耗气伤阴,可选择散步、太极拳、八段锦等舒缓运动。

如何利用中医药适宜技术应对这一时节常见健康问题?中国中医科学院西苑医院综合内科主治医师赵俊男说,按摩足三里穴有助于健脾祛湿、补气养血,按摩中脘穴可调理脾胃、促进消化,艾灸关元穴能够温阳散寒、健脾益胃。每晚睡前还可艾叶、生姜、花椒等药材煮水泡脚15至20分钟,帮助促进血液循环、散寒祛湿。

此外,时到提醒,除了厚底雪地靴外,其他类型的鞋如高跟鞋、尖头鞋和人字拖也可能对脚部造成损伤。高跟鞋因为鞋跟窄会增加踝关节扭伤的风险,特别是在快步行走时风险更大,而且鞋跟高,可能导致伤势更加严重。尖头鞋会向外侧挤压脚趾,容易产生(足右加码)外翻,特别是高跟的尖头鞋,更容易导致前足负重过多,明显加重(足右加码)外翻风险,引起脚部疼痛。人字拖由于鞋底薄,对足弓缺乏有效支撑,仅靠两根细细的带子连系着鞋与足。人们穿着时只能靠脚趾的力量“夹带”前行,前足及脚趾会长时间无意识地绷紧,时间久了易致脚趾屈肌肌腱劳损,甚至引发足底筋膜炎。

小心!常穿厚底雪地靴很伤脚

科技日报记者 朱虹 实习生 何睿

如今,厚底雪地靴依然引领时尚潮流。但骨科专家表示,厚底雪地靴虽然能在视觉上带来增高效果,但是长期穿着可能会对脚部造成一定伤害,还有患上足底筋膜炎和慢性肌腱炎的风险。

“由于一些雪地靴较宽松且鞋底较厚,这让脚部的活动空间增大且减少了对地面的感知。”黑龙江省医院骨外科主任黄志说,厚底鞋会增加踝关节与地面的垂直距离,相当于延长了阻力臂。这会放大踝关节受到的力矩,导致肌肉和韧带花费更多力气维持稳定。时间一长会导致足底酸痛,严重时甚至会引发整个足部韧带的慢性劳损。不仅如此,厚底鞋还会影响步行时人踝膝髌的运动节律,增加受伤风险。

「战痘」别自己乱用药 长痘不止青春期

齐鲁晚报记者 秦聪聪 通讯员 闫旋

从七八岁到五十多岁,“青春痘”困扰的可不止青春期的那群人。山东中医药大学第二附属医院医疗美容科主任张春丽提醒,成功战痘,首先要正确认识它。

张春丽介绍,“青春痘”学名又叫痤疮,是一种毛囊皮脂腺的慢性炎症性皮肤病,主要累及面部和上胸部。因为好发于青春期,因而得名“青春痘”。

实际上,大多数年龄组均可发病,且可持续至成年期。其显著表现为开放性或闭合性粉刺(黑头粉刺和白头粉刺)及炎症性皮损,后者包括丘疹、脓疱或结节(亦称囊肿)。

目前,痤疮的发病机制尚未完全阐明,不过,遗传、雄激素诱导的皮脂大量分泌、毛囊皮脂腺导管角化、痤疮杆菌增殖、炎症和免疫反应等因素,都可能与之相关。

青春痘种类非常多,按照发病的轻重程度,大致可分为炎性和非炎性。其中,非炎性青春痘又可分为微粉刺、白头粉刺、黑头粉刺,炎性青春痘又可分为丘疹型痤疮、脓疱型痤疮、结节型痤疮、囊肿性痤疮。

“作为一种皮肤疾病,痤疮虽然不会威胁到人的生命,但常常给患者带来显著的生理及心理损害,如永久性瘢痕、自我形象差、抑郁及焦虑等情绪,因此,也需要积极治疗,不容忽视。”张春丽提醒,当前信息渠道发达,大家可以轻松搜索到各种祛痘方法,但实际上,有些方法效果可以,但有些却会导致“烂脸”,因此,还是需要掌握正确的治疗方法。

张春丽介绍,痤疮的治疗方法很多。有些患者可在专业医生指导下,使用缩小皮脂腺组织、抑制皮脂腺活性、减少皮脂分泌的药物,用以控制复发。

“刷酸”近年来颇受患者青睐。张春丽介绍,“刷酸”实为化学焕肤术,临床上用于治疗痤疮、色斑以及嫩肤治疗。

需要注意的是,用作治疗时,这类酸的浓度一般相对较高,果酸常用的浓度为20%、35%、50%和70%,水杨酸常用的浓度为20%—30%。而化妆品中可以添加的果酸(包括柠檬酸、苹果酸)含量不得超过6%,水杨酸含量不得超过3%,更多是起到保湿作用,不起治疗作用。

除此以外,光电治疗,包括强脉冲光、二氧化碳点阵激光、Nd:YAG钜敏乙铝石榴石激光,针对痤疮的红斑以及毛细血管扩张、凹陷的痘坑,增生的痘疤都有显著效果。

中西医疗治痤疮在临床上各有各自优势,中医药内服联合治疗亦可以“强强联合”。根据不同表现开具不同方剂,加祛痘面膜外用,还可以结合针灸疗法,比如火针、中医罐法等。

张春丽提醒,清痘要谨慎,最好去正规医疗机构,由专业人员操作,治疗后要给予相应的护理,抑制痤疮加重,修复受损皮肤的屏障功能。

“三分治疗七分护理,痤疮治疗后的护理也很重要。”张春丽提醒,日常饮食要以清淡为主,避免吃辛辣、刺激性食物,少吃高糖高脂食物。生活中特别要注意不要熬夜,养成良好的生活作息习惯;同时,不要用手对面部的痤疮进行挤压,以防留下痘印。

春季关注胃肠健康: 胃肠镜检查知多少?

据新华社电(记者 李恒)春季是养护胃肠的好时节。什么情况下需要做胃肠镜检查?发现肠息肉后一定要切除吗?切除后是否会复发?记者就此进行了采访。

北京协和医院主任医师李景南介绍,胃肠镜检查并非人人需要做,临床上需要做胃肠镜检查的情况一般分为三大类。第一类情况是出现消化道症状,如长期腹痛腹胀、不明原因的体重下降、吞咽困难、消化不良、反酸烧心以及大便习惯改变等。当出现这些症状时,胃肠镜检查是帮助诊断的重要手段。

第二类情况是40岁以上的人群,由于肿瘤发病率逐年增加,即使没有不适症状,也建议进行胃肠镜检查,及时发现早期病变,如结肠息肉等,起到早发现早治疗、预防肿瘤发生的作用。

第三类情况是高危人群,包括有胃肠道肿瘤家族史、既往有结肠息肉情况或特殊遗传性息肉病的人,应在医生指导下定期进行胃肠镜检查。

专家提醒,胃肠镜检查发现病变时,需要做活检以明确病变性质。发现胃息肉,一般需要切除。根据活检病理结果,决定进一步的处理和复查时间。部分息肉如腺瘤性息肉有一定的复发风险,具体原因与个人情况、饮食习惯等有关,应定期复查。

全国首个AI儿科医生“上岗”

据科技日报讯(记者 代小佩)近日,在北京儿童医院6层会诊中心,一场疑难病例多学科会诊正在进行。在国家儿童医学中心主任、北京儿童医院院长倪鑫教授主持下,来自十几个科室的13位知名专家对一位8岁男孩的病情展开讨论。与以往不同,此次会诊来了一位AI儿科医生——这是全国首个AI儿科医生。此次会诊开启了“AI儿科医生+多学科专家”的会诊模式。

专家们详细查阅患儿的就诊记录并询问病史,经研讨后,认为该患儿的颅底肿瘤可能为皮样囊肿或肿瘤,需要进一步进行局部磁共振评估。工程师将患者主诉和病历资料输入模型后,AI儿科医生也给出了与专家组会诊结果高度吻合的建议。

倪鑫院长介绍,此次“上岗”的专家型AI儿科医生,是北京儿童医院依托儿童医学大模型与健康医疗创新应用北京市重点实验室、儿童创新医疗器械概念验证平台,携手北京百川智能科技有限公司、小方健康科技(北京)有限公司联合研发。研发人员整合了北京儿童医院300多位知名儿科专家的临床经验和数年的高质量病历数据,通过结构化临床推理范式训练,构建了覆盖儿童常见病与疑难病症的立体化知识体系,开发了这款AI儿科医生。该AI儿科医生能担任专家的临床助理,还能帮助医生快速获取最新科研成果和权威指南,辅助医生进行疑难罕见病的诊断和治疗,提升临床决策效率。

近期,北京儿童医院还将陆续推出家庭型AI儿科医生和社区型AI儿科医生,覆盖基层医疗机构和家庭健康管理等多元化场景,满足家庭保健需求,提升基层儿科服务能力,为全国3亿儿童健康成长保驾护航。